

孙长友 著

人民体育出版社

王芃文而

养生健身

站桩功

14  
8

(京)新登字040号

**王芾斋养生健身站桩功**

孙长友 著

\*

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

\*

787×1092毫米 32开本 3.25印张 65千字

1994年7月第1版 1994年7月第1次印刷

印数：1-10,100册

\*

ISBN 7-5009-1080-0/G·990

定价：2.80元

## 内 容 提 要

已故著名武术家王芾斋先生是我国现代武坛颇有影响的人物。他不仅在技击方面有极深的造诣，而且对于养生健身功法亦颇有研究。本书介绍的，就是王芾斋先生所传、并经其弟子们发展了的意拳站桩功法。为便于读者进一步研究意拳站桩的理论与方法，书中还发表了王芾斋先生50年代初传授意拳站桩功法时的两篇讲稿。本书作者为气功界元老，北京气功研究会第一、二、三届理事。他与王芾斋先生高足姚宗勋、韩嗣煌等皆为亦师亦友的关系，其功法亦为姚、韩二人所传。当年，他身患多种疾病，是意拳站桩使他从死亡线上挣扎过来，重新获得了健康并得享遐龄。多年来，他在北京地坛公园传授意拳站桩功法并为数以万计的患者解除了病痛。

孙良友同志师承王芗斋先生练习意拳  
站桩功，卓有成效。他患心包管痛甚至心  
肌梗死，因练功已控制多年。年逾八十精  
气神仍很充沛，实乃现身说法。又指导学  
员广泛传授，取得良好成绩。我曾读过  
他教世界羽毛球冠军赵剑华同志练功  
治病药方，并向有关部门介绍。现在他总  
结经验，整理成书，由北京人民体育出版  
社出版，既葆其原，又畅其流，殊堪嘉许。  
谨整数据，以资推荐。

张震寰

一九九一年十月廿四日

中国气功科学研究会理事长张震寰题词

## 序 言

我初次见到孙长友同志，大概是在1972年前后。那时，他除因脊椎骨病需扶杖而行外，还有高血压、心脏病及其它慢性病。当时他还不到60岁，但从身体上看来已经相当衰弱了。他告诉我，他45岁以后，即因病开始进行意拳站桩功的锻炼，且时间不长，诸病即大为减轻。1970年1月，他随北京第一传染病医院迁往甘肃。由于情绪严重波动和不适应高原气候，更主要的是由于中断了站桩锻炼，他的高血压病复发了，而且患了严重的冠心病，直到心肌梗死。于是，经组织照顾，他回到了北京进行疗养。

长友同志回京后，立即又投入了站桩锻炼。半年后，他的身体状况和精神面貌都像是换了一个人。这个转变既说明了长友同志锻炼的刻苦，也说明了意拳站桩对养生健身确有重大作用。

意拳是已故著名拳学宗师王芗斋先生本世纪20年代所创，其站桩功则是意拳基本功的一个重要组成部分。我国传统拳学在技击和健身方面都有自己的特点。在漫长的发展过程中，无数前辈为之投入了毕生心血，使之不断地丰富和发展起来。意拳也是如此。解放以后，意拳站桩在党和政府的关怀扶持下，才发展到今天的规模。如同我国其它传统文化

一样，意拳站桩功的民族色彩浓郁，机理深奥，需要进一步大力挖掘和深入探索。

孙长友同志以自己锻炼的亲身体会，为推广意拳站桩功做了许多工作，且成绩比较明显。有相当数目的病休干部和特殊患者，经长友同志辅导练功，有的已控制了病情，有的已取得明显疗效，有的已经康复重新回到了工作岗位。此外，他还根据自己的实践和心得，对意拳站桩养生健身方面的功理、功法做了探讨并整理成文。这些工作对弘扬我国传统文化具有积极的作用。他所提供的十几份病例用具体事实说明了他的劳动成果，但这只是他工作的极小部分而远非全部。

我国人民千百年来在生活中创造出来的功理、功法，是东方文化中的一颗光彩夺目的明珠。现在世界各国已逐渐认识了这些功法的作用，并有不少的外国朋友投入了这一领域的学习。

长友同志为赵剑华同志治疗的效果，已经引起有关各界的重视。事实说明，长友同志已经掌握了相当深入的锻炼机理和方法。他的文章，应该是我国研究站桩功养生健身部分的相当有价值的成果。这样的文章，以无可争辩的事实做根据，有承前启后的重要作用。21世纪即将到来，人类文明将有一个新的更大的发展。在这个过程中，亚洲、环太平洋一带的国家，特别是有着五千年文明史的中国定将发挥巨大的作用。而养生健身功法本身，就是构成这种新发展的重要的组成部分。现在，长友同志的著作即将出版，作为意拳爱好者，我对他的辛勤劳动表示崇高的敬意。

韩嗣煌

1993年10月

# 目 录

## 题词

序言	1
作者自我介绍	1
第一部分 意拳站桩养生健身功法概要	4
一、概述	4
(一) 意拳源流	4
(二) 意拳站桩的性质	4
(三) 意拳站桩的特点、作用	5
(四) 练功阶段的划分及训练要领	6
二、初练、适应阶段的主要问题及训练内容	7
(一) 信心问题	7
(二) 姿势问题	8
(三) 初练站桩时常见的现象和应注意的问题	16
(四) 意念活动的重要性及练习方法	19
(五) 站桩三要素	19
(六) 试力的作用、要求和形式	21
三、巩固、提高阶段的主要问题及训练内容	28
(一) 姿势问题	29
(二) 意念问题	31

(三) 松静问题 .....	33
(四) 调息问题 .....	35
<b>第二部分 意拳站桩功法及应用研究</b> .....	<b>36</b>
一、意拳站桩的精神实质 .....	36
二、意拳站桩的意念活动 .....	41
三、意拳站桩要求的放松 .....	47
四、意拳站桩治疗心脑血管系统疾病效果好 .....	52
五、意拳站桩有效控制心房颤动的新发现 .....	53
六、意拳站桩功的适应症及治病机理 .....	60
七、意拳站桩功的受益者(部分) .....	63
八、意拳站桩锻炼备览 .....	69
<b>第三部分 王芃斋先生遗稿两篇</b> .....	<b>75</b>
一、养生桩简介 .....	75
二、健身桩漫谈 .....	79
<b>后记</b> .....	<b>92</b>



## 作者自我介绍

我，1915年生，山东武城人。曾就读于金陵大学，抗日战争爆发后辍学。解放后当过中学教员。年轻时喜好体育，身体也很健康。1957年做剖腹探查手术，在回盲部位取出大小两个良性瘤，尔后多种疾病接踵而至，严重时几乎丧命。1958年患脊椎骨关节病，坐卧不宁。1959年，突发腰椎间盘突出症，并导致截瘫。经数月治疗后，虽可架拐行动，但右下肢因压迫坐骨神经，导致肌肉萎缩，行动受限。同年经常感到头痛、眩晕，并有短暂昏迷现象，被诊断为高血压、动脉硬化、脑血管痉挛等症。时逢三年自然灾害，浮肿3度，合并严重哮喘。另患有化脓性副鼻窦炎，遇感冒必犯病，不经穿刺手术，难能过关。至于视力，才40多岁不仅散光而且老花，甚至出现了青光眼。此外，还患有习惯性便秘、痔疮、失眠多梦等病。于是自1963年开始长期休养。我练习站桩也是从这时开始的。

当时，气功尚未在社会上普遍开展，我只遇到传授意拳站桩功法的，于是便学习了这种功法。开始练时，我靠树站不了3分钟就大汗淋漓，疼痛难忍，加上头脑眩晕，实难支持。一星期后我站桩时即可不再靠树，一月后拄棍走路就轻松了，眩晕现象也大有好转。于是风雨无阻，甚至整天呆在

树林里。因练功过于劳累，有时竟然爬不上床铺。6个月后，所患各症有的完全消失，有的则得到较理想的控制，健康状况前后对比，判若两人。

十年动乱中，笔者虽然未受到冲击，但精神上总处于紧张状态，练功自然也受到了影响。1969年10月，我作为北京第一传染病医院家属，随该院迁往甘肃。由于不适应西北高原环境，加上情绪波动较大，舒张压又超过130毫米汞柱，并在1971年2月猝发心肌梗塞。幸亏笔者家住医院，抢救及时没有危及生命，但此后出现了心悸、胸闷、早搏、心动过速、心绞痛、心房颤动等症状。于是经上级批准回北京治疗休养。回京后，不仅情绪好转，而且于一偶然机会认识了意拳传人姚宗勋先生和意拳理论家韩嗣煌先生并得到他们的指点和传授。这使我在原有基础上得到了迅速的提高。但诸大师对功理功法的传授基本上侧重在技击方面，至于如何才能适应我的身体条件，又能解决我这些随时有死亡危险的疾病，这就需要我在不丧失功法原则的基础上，逐步摸索了。所幸笔者得天独厚：病多、复杂、典型，便于实验；同时又在教功中从广大患者身上学到了不少东西，从而做到了有所发现，有所创新，形成了自己的风格。

我从43岁跑医院，积累了五、六年希望与失望的经验，直到权威专家指出“没法治”之后，才彻底打消了依赖医院的想法。现在，我已78岁，不仅治好了自己的病，而且教功治疗患者已逾万数。

1980年，北京气功研究会成立后，我曾连任三届理事。1984年，北京意拳研究会成立，我又被选为委员。1986年，中国气功科学研究会诞生，我被鉴定为高级气功师并被聘担任咨询服务部顾问。同年，意拳站桩功在北京成立领导小

组，我任副组长兼功法组副组长，又任北京为民联合医院副院长。我现在是北京气功研究会的名誉理事。

1981年，全国总工会委托北京市总工会与北京气功研究会举办了全国气功学习班，我讲授了意拳站桩功法。后来，全国很多地方都聘请我去教功，所以这一功法也就在全国范围内铺开了。在学术研究方面，我从70年代起曾陆续写过几篇论文，这些论文，后来被人民体育出版社选入《气功精选》一书，在《气功集锦》一书中也有汇总我的论文要点的文章。1984年，中国气功科学研究会曾将我的“意拳站桩治疗心血管系统疾病的探讨”选为全国学术交流论文；而我的“意拳站桩有效控制心房颤动的新发现”一文曾在北京气功研究会学术年会上宣读。

孙长友

1993年10月

# 第一部分 意拳站桩养生健身 功法概要

## 一、概述

### (一) 意拳源流

意拳是王芃斋先生在形意拳的基础上，吸取百家之长，于本世纪 20 年代创建的。半个世纪以来，这种拳法不仅为治病救人、提高广大人民健康水平作出了卓有成效的贡献，而且保持和发展了我国拳学的技击特点。

北京是意拳的发祥地，王老及其传人曾长期在北京从事教学活动。经过几代人的实践与研究，意拳已形成一套完整的体系。多少年来，众多意拳爱好者，有的钻研养生健身，有的探究技击，从各方面对意拳进行了有益的探讨。无论是在养生还是在技击方面，意拳均受到人们的普遍推崇。

### (二) 意拳站桩的性质

站桩具有双重功能：一是养生，一是练拳。此二者既有相同之处，又有区别。站桩以养生为本，同时又是练拳的基

础，如果把二者截然分割开来，则显然具有片面性。练拳若忽略养生，则人为无本之木，既无益于养生，拳术也难臻于上乘；养生若不循之以法，一味瞎练，也达不到养生的目的。

### (三) 意拳站桩的特点、作用

1. 简便易学，不受年龄、性别、病情轻重、场地等限制。
2. 强调整体锻炼，整体治疗；虽然也可有针对性地因病设式，但不是局部治疗。
3. 功法形简意深，治病健身比较容易，探讨功理实无止境。
4. 功法虽有原则要求，但又必须顺乎自然，不许强做，因而不会出现偏差。
5. 能有效地进行血液重新分配，加强微循环及微循环血流调节的功能，促进新陈代谢，还可以解决上实下虚的问题。
6. 在意念导引下，能很好地改善患者精神紧张、忧郁、恐惧等情绪，提高副交感神经的兴奋性，使良性刺激占据主导地位。
7. 由于站桩姿势的要求，能很快改善患者的体质，增强抗病能力。
8. 站桩功法动静结合，既可锻炼体内真气，达到养生目的，又能与动功结合，体会站桩中取得的拳劲的感觉，因而即便不练拳术，也会具有一定的自卫能力。
9. 站桩功有病治病，无病健身；如果作为各项体育运动的基本功进行练习，对增强运动员的弹力性、柔韧性，特别

是爆发力等，可起到积极的作用。

10. 站桩功是以大脑为主要对象的自我锻炼方法，它以意念活动为核心，能充分调动心理与生理的积极因素，不仅能治病健身，尚有开发智力的作用。

#### （四）练功阶段的划分及训练要领

为了便于广大患者养身治病，我曾想提出一个训练教程作为辅导材料。但考虑到患者病种多样，病情复杂，即使是同样的疾病，由于身体素质、思想情绪乃至性格特征等等的不同，锻炼方式也不应完全相同。如果按照一成不变的方案进行治疗，则简直是若缘木求鱼，不会有什么理想的效果。教程虽不可有，但提出一个功法概要以指明练功的原则和要求，供患者逐步摸索适合自身状况的规律则是可行的。至于具体内容则是按照“初练”与“适应阶段”的先后顺序安排的，因为这样安排对习练者来说比较实际。

养生治病以三个月为一个疗程比较合适，因为练功总要有个适应、熟悉的过程。有些患者不到三个月病情即已好转，而有些重症患者三个月后病情虽有不同程度的好转，但并未得到有效的控制或彻底解决。显然，这些人还需要继续锻炼，而病情好转的人，也需要继续巩固和提高。所以，在三个月之后继续加练三个月显然对患者是有利的。这六个月，我们可称之为适应、熟习和巩固、提高的阶段，也可以称之为练基本功的阶段。实际上，人们只要坚持锻炼，而又能踏踏实实按照要领逐步摸索、深入领悟，则不仅可达到消除病痛的目的，而且会对这套功法产生浓厚的兴趣，并如饥似渴地对它的功理和功法进行深入的探讨。这也是意拳站桩功具有生命力的表现。

人们在练功中，一定要十分重视“悟”字，要通过认真实践，逐步提高自己的认识，要做到“师古不泥古”——就是说，前人的经验应该尊重，但不能墨守成规。事物是发展变化的，不能总是一成不变。练功者应在深入探讨原功理功法的基础上，不断有所发现，有所创新。

## 二、初练、适应阶段的主要问题 及训练内容

### （一）信心问题

人的心理状态可以影响生理的变化，而生理的变化又可影响心理的状态。因此，心理作用与病情的变化有很大的关系。有时生理上并没有发生病变，但由于心理的影响也可能会形成各种功能性疾患，这种例子举不胜举。患者应如何对待疾病，确实是应该认真解决的问题。

不少患者因为某些疾病目前医院尚无有效疗法，甚至无法确诊，因此，迫切想通过其它途径加以解决，这是可以理解的。现在的气功流派很多，其功法亦各有特点，患者可根据自己的情况和爱好加以选择。但无论选择哪一种功法都必须要有信念，并认真地从事锻炼。如果经过一定时间的锻炼对某种功法感到不适应，当然可选练别的功法，但千万不能朝秦暮楚，举棋不定，或者同时习练两种功法。因为各种功法都有自己的要求，同时习练几种不同功法，就有可能互相抵触；同时由于患者精力有限，贪多的结果必然是欲速则不达，反而影响疗效。

为了坚定患者的信心，教功和施治者应对患者的病情及

性格、爱好了如指掌，以便有针对性地进行治疗，取得事半功倍的效果。此外，有计划地组织老病号现身说法，交流练功的心得体会，以及定期有针对性地进行讲课或答疑等，也可加强患者的信心。

慢性病患者由于忧郁、恐惧、紧张，大脑中枢总是处于兴奋状态，神经系统自然就会出现紊乱，不协调；而病变部位与大脑皮质恶性循环的结果，又会形成条件反射，从而加重症状。因此，慢性病患者基本上都有不同程度的神经官能症，出现一些功能性疾患，有的还会有器质性病变发生。所以，除去患者心理上的障碍，实在是非常重要的。

1978年，医学专家吴英恺同志在一次关于高血压、冠心病等防治问题的报告中指出，患者对这些病必须正确对待，既不能草木皆兵，也不能麻痹大意。一方面要作定期检查，做到对病情心中有数；一方面要争取主动，要有斗争哲学。医生的话要听，但不能全听，应根据自己的症状特点摸索斗争规律，进行适当的体育锻炼。很显然，这些话的目的是要稳定患者的情绪，减少他们对于疾病的畏惧心理，增强与疾病作斗争的信心。

祖国医学认为：“心者，君主之官，神明出焉。”《内经》说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”又说：“故主明则下安，以此养生则寿……主不明则十二官危……以此养生则殃……”可见人的五脏六腑间的平衡统一与互相协调，都是通过“心”的作用来实现的。所以，一定要重视心理影响生理，生理作用于心理的关系。

## （二）姿势问题

意拳桩法分为养生桩与技击桩两种。二者的主要区别在



于意念的不同和运动量的大小。凡以强身治病为目的的人应先练养生桩，病愈之后如有兴趣，可接练技击桩。对于初练养生桩的人，不要一下子提出过多的要求，以免患者为条条框框所束缚，造成精神紧张，而使肌体内外难于松弛，影响疗效。另外，有些不能站着练功的人也可以坐着或躺着来练——虽然那不能称作“站桩”，但为了叙述的方便，我仍把它们放到“养生桩法”中一并加以介绍。

站桩要取得良好效果，必须做到“轻松自然，舒适得力”。做不到这一点，就很难达到养生健身的目的。初练者还没有掌握练功规律，而又急于做好，所以难免会出现精神紧张。这时，我们应告诉他们只要保持一种“愣神”状态，做到躯干正直挺拔，大小关节似曲非直，不折腰，不挺胸，感到舒适得力就行了，而不必斤斤计较姿势对与不对。这样，就可减轻精神上的压力。随着时间的推移，患者经过不断的练习，自然慢慢掌握正确的姿势并做到得心应手。这就是循序渐进，避免急于求成的好办法。对于某些特殊患者，教功者还可根据患者身体条件因病设式，而没有什么固定不变的方案。但此时仍须以舒适得力为原则。

下面介绍几种常用的养生和技击桩法。

## 1. 养生桩法

### (1) 站式

#### ① 预备式

两脚开立，与肩同宽；躯干正直挺拔，头发如绳悬系；全身大小关节似曲非直；臂半圆，腋半虚，肩稍前倾，下垂；两手反背贴腰眼，五指张开，状似抓球；两眼平视而稍向上方，有如“愣神”，闭合亦可，似坐似靠；全身放松，自然舒适。凝神静气，然后按需要姿势去作。（图1、2）